

## 仕事とウェルビーイング（満足度）に関する調査（DUWAS）<sup>©</sup>

次の 20 の質問文は、仕事に関してどう感じているかを記述したものです。各文をよく読んで、あなたが仕事に関して、今までそのように感じたことがどのくらいあるかを判断してください。各文について、あなたが感じている頻度に最も合う選択肢に をつけてください。例えば、そのように感じたことがまったくない、あるいはほとんどない場合は“1”に、いつもある、あるいはほぼいつもある場合は“4”に をつけてください。

（ほとんど）感じない 1	時々感じる 2	しばしば感じる 3	（ほとんど）いつも感じる 4	
1. 私は働きすぎるのがきらいである (OW) .....	1	2	3	4
2. 仕事にそれほど打ち込まなければよかったのと思うことがある (WC) .....	1	2	3	4
3. 急いでいて、時間と競争しているようだと感じる (WE) .....	1	2	3	4
4. 同僚が仕事を切り上げた後にも自分が働き続けているのに気づく (WE) .....	1	2	3	4
5. 私にとって重要なのは、やっていることが面白くないときでも 一生懸命に働くことだ (WC) .....	1	2	3	4
6. 常に忙しく、一度に多くの仕事に手を出している (WE) .....	1	2	3	4
7. しばらくの間仕事から離れたらと思うときでさえ、仕事について 考えていることに気づく (WC) .....	1	2	3	4
8. 自分の手に余るような仕事を引き受け過ぎる (WE) .....	1	2	3	4
9. やりたいかどうかにかかわらず、それをやらなければならないという感じが して、一生懸命働くように気持ちが駆り立てられる (WC) .....	1	2	3	4
10. 体調や気分がすぐれない時でも仕事に行く (OW) .....	1	2	3	4
11. 自分で仕事の締め切りを課して、自分にプレッシャーをかける傾向がある (WE) .....	1	2	3	4
12. 一生懸命働くように自分を駆り立てている何かを、 自分の中に感じることもある (WC) .....	1	2	3	4
13. 友人と会ったり趣味や余暇活動に費やす時間よりも、仕事に費やす 時間の方が長い (WE) .....	1	2	3	4
14. 何か仕事をしていないと罪悪感を覚える (WE) .....	1	2	3	4
15. 楽しくないときでさえ、一生懸命働くことが義務だと感じる (WC) .....	1	2	3	4
16. 週末に仕事をする (OW) .....	1	2	3	4
17. 電話で話しながら、昼食をとり、メモをするというように、同時に 2つや3つのことをしていることに気づく (WE) .....	1	2	3	4
18. 仕事を休んでいる時間は、罪悪感を覚える (WC) .....	1	2	3	4
19. 仕事をしていないときはリラックスするのが難しい (WE) .....	1	2	3	4
20. 仕事を自宅に持ち帰る (OW) .....	1	2	3	4

WE = 働き過ぎ ( Working excessively ) ; WC = 強迫的な働き方 ( Working compulsively ) ; OW = 時間外労働 ( Overwork )

## 勤務時間

---

a. 一週間あたりの「契約上」の労働時間は何時間ですか？

時間

---

b. 一週間あたりの「実質的」な労働時間は何時間ですか？（残業時間を含む）

時間

---

c. 通勤時間はどのくらいですか？

分

---

d. 交代制勤務ですか？（あてはまるものに お付け下さい）

いいえ

はい 「はい」の場合

日勤のみ

夜勤のみ

日勤と夜勤の両方（二交代制，三交代制など）

© Schaufeli & Taris (2004). 日本語版 The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS)は、営利目的ではなく学術研究が目的の場合には自由にご使用いただけます。営利目的あるいは非学術研究での使用を目的とされる場合には、著者による書面での許可が必要です。